

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1292** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calb Mihaela	37 ani	F	1.76 m	84.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1292** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calb Mihaela	37 ani	F	1.76 m	84.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1292** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calb Mihaela	37 ani	F	1.76 m	84.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1292** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calb Mihaela	37 ani	F	1.76 m	84.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Parmezan	50 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1292** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calb Mihaela	37 ani	F	1.76 m	84.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1292** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calb Mihaela	37 ani	F	1.76 m	84.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1292** din data: **02.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Calb Mihaela	37 ani	F	1.76 m	84.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Magiun de prune	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	